

Escoja el pescado correcto para comer

Usted y su niño necesitan proteína.
El pescado es un buena fuente de proteína.
Pero, algunos pescados no son correctos
para comer. Lea este folleto para
aprender como escojer los pescados
sanos.



Para mas información sobre los pescados
correctos para comer, llame al 222-4770
o visite nuestra pagina de internet
www.healthri.org

La Línea de Contaminantes
en el Pescado
222-4770
www.healthri.org

LA SALUD DEBE SER PARTE DE SU FAMILIA
DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND

El Pescado es Bueno

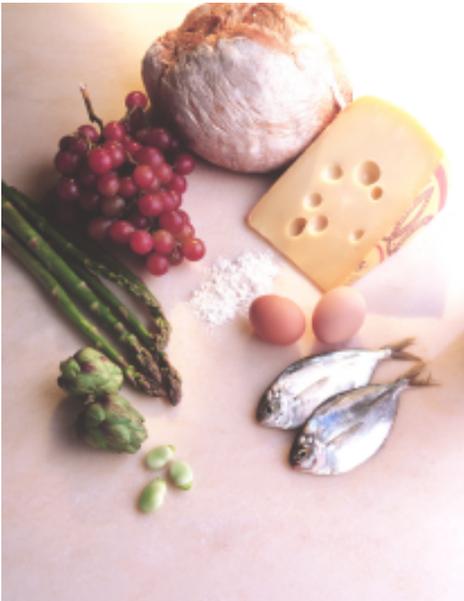


El Mercurio es Malo!

*Consejos para las madres
acerca de como escojer
los pescados correctos
para comer*

El Pescado es Bueno

- El pescado es una buena fuente de proteína.
- El pescado contiene muchas vitaminas y minerales valiosos.
- El pescado es bajo en grasa saturada.
- El pescado es parte de una dieta saludable.
- Una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades del corazón.



El Mercurio es Malo!

El mercurio es un metal que se encuentra en la naturaleza y es usado para varias cosas. Algunas veces, a través de la contaminación, el mercurio se encuentra en charcos, lagos, ríos y el océano. Esto puede ser peligroso porque cuando el mercurio contamina el agua, puede también contaminar los peces que viven allí. Si usted come pescado que contenga mercurio, el mercurio actúa como veneno y puede causarle daños a usted y a su bebé.



Al igual que el envenenamiento con plomo, demasiado mercurio puede afectar el aprendizaje, el movimiento, el comportamiento y el cerebro de su niño. También puede causar serios problemas de salud a su bebé.

Si usted está embarazada, dando el pecho, o está planificando tener un hijo en el próximo año, usted puede evitar el mercurio, eligiendo comer el pescado correcto. Usted no puede oler o ver el mercurio en el pescado. El mercurio tampoco puede ser eliminado cortando, limpiando o cocinando el pescado. La mejor manera de evitar el mercurio es saber elegir la clase de pescado para una dieta saludable.

Use discreción al escoger los pescados para usted y su familia



Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y otros contaminantes que pueden ser dañinos a la salud de su niño. Usted debería evitar comer:

- Pez espada
- Tiburón
- Pescado azul (Bluefish)
- Pescado rallado (Striped Bass)
- Cualquier pez de agua dulce de Rhode Island con la excepción de truchas (trout) que hayan sido criadas en estanques de agua.

Si usted come atún, asegúrese de comer atún suave o ligero (light tuna), ninguna otra clase de atún.

Para más información llame al 222-4770 or visite nuestra página de internet www.health.ri.org

Consejos sobre el Mercurio en los Pescados

Si a su familia le gusta pescar y comer lo que pescan, usted necesita saber cuales pescados son sanos para comer. La información en esta tarjeta le ayudará a tomar buenas decisiones.

Pescando en aguas saladas

Los peces de la bahía y el océano como platija (flounder) o abadejo (haddock) contienen bajos niveles de mercurio y son sanos para comer.

Los niños pequeños, mujeres embarazadas, dando el pecho, o planificando tener un hijo en el proximo año **no deben de comer** tiburón, pez espada (swordfish), pescado azul (bluefish) o pescado rayado (striped bass).

Almejas, cangrejos del mar y otros mariscos contienen bajos niveles de mercurio. Escoja mariscos de lugares aprobados. Las areas aprobadas para escoger mariscos estan en la pagina de informes del tiempo en el periódico Providence Journal o para más información llame al Departamento de Manejo Ambiental al 222-3961. No se olvide que debe cocinar totalmente a los mariscos antes de comerlos.

Antes de comer pescado

Visite a la pagina de internet del Departamento de Salud:

www.healthri.org/environment/risk/fish.htm

O llame la Línea de Contaminantes en el Pescado al número 222-4770.

Consejos sobre el Mercurio en los Pescados

Si a su familia le gusta pescar y comer lo que pescan, usted necesita saber cuales pescados son sanos para comer. La información en esta tarjeta le ayudará a tomar buenas decisiones.

Pescando en aguas saladas

Los peces de la bahía y el océano como platija (flounder) o abadejo (haddock) contienen bajos niveles de mercurio y son sanos para comer.

Los niños pequeños, mujeres embarazadas, dando el pecho, o planificando tener un hijo en el proximo año **no deben de comer** tiburón, pez espada (swordfish), pescado azul (bluefish) o pescado rayado (striped bass).

Almejas, cangrejos del mar y otros mariscos contienen bajos niveles de mercurio. Escoja mariscos de lugares aprobados. Las areas aprobadas para escoger mariscos estan en la pagina de informes del tiempo en el periódico Providence Journal o para más información llame al Departamento de Manejo Ambiental al 222-3961. No se olvide que debe cocinar totalmente a los mariscos antes de comerlos.

Antes de comer pescado

Visite a la pagina de internet del Departamento de Salud:

www.healthri.org/environment/risk/fish.htm

O llame la Línea de Contaminantes en el Pescado al número 222-4770.

Consejos sobre el Mercurio en los Pescados

Si a su familia le gusta pescar y comer lo que pescan, usted necesita saber cuales pescados son sanos para comer. La información en esta tarjeta le ayudará a tomar buenas decisiones.

Pescando en aguas saladas

Los peces de la bahía y el océano como platija (flounder) o abadejo (haddock) contienen bajos niveles de mercurio y son sanos para comer.

Los niños pequeños, mujeres embarazadas, dando el pecho, o planificando tener un hijo en el proximo año **no deben de comer** tiburón, pez espada (swordfish), pescado azul (bluefish) o pescado rayado (striped bass).

Almejas, cangrejos del mar y otros mariscos contienen bajos niveles de mercurio. Escoja mariscos de lugares aprobados. Las areas aprobadas para escoger mariscos estan en la pagina de informes del tiempo en el periódico Providence Journal o para más información llame al Departamento de Manejo Ambiental al 222-3961. No se olvide que debe cocinar totalmente a los mariscos antes de comerlos.

Antes de comer pescado

Visite a la pagina de internet del Departamento de Salud:

www.healthri.org/environment/risk/fish.htm

O llame la Línea de Contaminantes en el Pescado al número 222-4770.

Pescando en aguas dulces

Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, dando el pecho o planeando tener un hijo el próximo año no deben comer pescado de agua dulce de los ríos, lagos, o charcos de Rhode Island. Escoja truchas (trout) criadas en estanques o pescados de agua salada.

Para el resto de las personas:

Otras personas pueden comer una vez por semana la mayoría de los pescados sin riesgo alguno, siempre y cuando sepan donde pescar y que clase de pescado se puede comer:

- Evite comer los pescados con altos niveles de mercurio, tales como los pescados róbalo (bass), lucio (pike), o lucio americano (pickerel).
- **No coma pescados** de la parte baja del río Woonasquatucket, Yawgoog, Wincheck del charco Meadowbrook y de la reserva Quindnick.
- Varie los lugares donde pesca y los tipos de pescados que come.
- Pesque truchas criadas en estanques.
- Escoja para comer los pescados pequeños (de acuerdo con las medidas permitidas por el Departamento de Manejo del Medio Ambiente, DEM)
- Límite comer una vez al mes anguilas y mojarra negra (black crappie) de cualquier lago y todos los pescados de los lagos Tucker, Yawgoo y Watchaug.

Antes de comer pescado

Visite la página de internet del Departamento de Salud:

www.healthri.org/environment/risk/fish.htm

o llame la Línea de Contaminantes en el Pescado al número 222-4770.

Pescando en aguas dulces

Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, dando el pecho o planeando tener un hijo el próximo año no deben comer pescado de agua dulce de los ríos, lagos, o charcos de Rhode Island. Escoja truchas (trout) criadas en estanques o pescados de agua salada.

Para el resto de las personas:

Otras personas pueden comer una vez por semana la mayoría de los pescados sin riesgo alguno, siempre y cuando sepan donde pescar y que clase de pescado se puede comer:

- Evite comer los pescados con altos niveles de mercurio, tales como los pescados róbalo (bass), lucio (pike), o lucio americano (pickerel).
- **No coma pescados** de la parte baja del río Woonasquatucket, Yawgoog, Wincheck del charco Meadowbrook y de la reserva Quindnick.
- Varie los lugares donde pesca y los tipos de pescados que come.
- Pesque truchas criadas en estanques.
- Escoja para comer los pescados pequeños (de acuerdo con las medidas permitidas por el Departamento de Manejo Ambiental, DEM)
- Límite comer una vez al mes anguilas y mojarra negra (black crappie) de cualquier lago y todos los pescados de los lagos Tucker, Yawgoo y Watchaug.

Antes de comer pescado

Visite la página de internet del Departamento de Salud:

www.healthri.org/environment/risk/fish.htm

o llame la Línea de Contaminantes en el Pescado al número 222-4770.

Pescando en aguas dulces

Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, dando el pecho o planeando tener un hijo el próximo año no deben comer pescado de agua dulce de los ríos, lagos, o charcos de Rhode Island. Escoja truchas (trout) criadas en estanques o pescados de agua salada.

Para el resto de las personas:

Otras personas pueden comer una vez por semana la mayoría de los pescados sin riesgo alguno, siempre y cuando sepan donde pescar y que clase de pescado se puede comer:

- Evite comer los pescados con altos niveles de mercurio, tales como los pescados róbalo (bass), lucio (pike), o lucio americano (pickerel).
- **No coma pescados** de la parte baja del río Woonasquatucket, Yawgoog, Wincheck del charco Meadowbrook y de la reserva Quindnick.
- Varie los lugares donde pesca y los tipos de pescados que come.
- Pesque truchas criadas en estanques.
- Escoja para comer los pescados pequeños (de acuerdo con las medidas permitidas por el Departamento de Manejo del Medio Ambiente, DEM)
- Límite comer una vez al mes anguilas y mojarra negra (black crappie) de cualquier lago y todos los pescados de los lagos Tucker, Yawgoo y Watchaug.

Antes de comer pescado

Visite la página de internet del Departamento de Salud:

www.healthri.org/environment/risk/fish.htm

o llame la Línea de Contaminantes en el Pescado al número 222-4770.